



YOGA FORUM
SPORT CENTRUM NÜRNBERG

Die neuen YOGA Räumlichkeiten im Sport Centrum Nürnberg
SCHÜBLERSTRASSE 15, 90482 NÜRNBERG-MÖGELDORF
TELEFON: 0173 99 70 807, YOGAFORUM.SPORTCENTRUM-NBG.DE



Yoga bedeutet den Erwerb neuen Wissens.
Yoga bedeutet das Herbeiführen von Veränderungen.
Yoga bedeutet die Verbindung des Inneren mit dem Äußeren, der Wahrnehmung mit dem Handeln, der Vergangenheit mit der Gegenwart.
Yoga bedeutet das Rückgängig machen von Störungen in Prozessen, um nützliche Prozesse wieder in Gang zu setzen, zu fördern und weiterzuentwickeln.

Ich unterrichte Hatha-Yoga auf Basis der ayurvedischen Marmalehre.
Yoga zielt auf einzelne Muskeln und zusammenhängende Muskelsysteme, wirkt über die Muskeln hinein in das Nervensystem. Durch regelmäßiges Üben über einen längeren Zeitraum wird der Körper aktiviert, wo er zu passiv war, gestärkt, wo er zu schwach war, gedehnt wo er verkürzt war und beruhigt, wo er zu aktiv war.
Die Vergrößerung der körpernahen Wahrnehmung, die freie Atmung und die entspanntere Konzentration ermöglichen es, das Nervensystem zu beruhigen, die Zirkulation zu verbessern und mehr psychosomatisches Wohlbefinden zu erreichen.

Im Rahmen der Einführungskurse lernen Sie einige Grundübungen des Yoga kennen und anwenden, die Sie dann eigenständig üben oder in weiteren Kursen vertiefen können.

Ich freue mich auf Ihr Kommen!

Susann Rittner
Kursleiterin & Yoga-Lehrerin
Dreijährige Ausbildung durch das Yogaforum München, unter der Leitung von Reinhard Bögle mit laufenden Weiterbildungen.



MONTAG

19:00 bis 20:30 Uhr (Mittelstufe)

MITTWOCH

18:00 bis 19:30 Uhr & 19:45 bis 21:15 Uhr (Einsteiger)

DONNERSTAG

19:00 bis 20:30 Uhr (Einsteiger)

FREITAG

10:30 bis 12:00 Uhr (Einsteiger) & 19:00 bis 20:30 Uhr (Mittelstufe)

GUTEN-MORGEN-YOGA

3 Stunden Sonntags-Yoga (Einsteiger & Mittelstufe)

Termine auf Anfrage

EINZELSTUNDE

Nach Terminvereinbarung möglich

KURSGRÖSSE

Alle Kurse sind auf 10 Teilnehmer begrenzt

KURSDAUER

15 Einheiten à 90 Minuten – 1x wöchentlich à €15,-

ZUZAHLUNG / KRANKENKASSEN

Die Kurse sind von allen gesetzlichen und betrieblichen Krankenkassen anerkannt und werden bezuschusst.

ZUSATZANGEBOT

Sauna- und Dampfbad, Parkplatz, Tiefgarage und Kinderbetreuung (Freitag Vormittag) im Preis enthalten.



SCHÜBLERSTRASSE 15, 90482 NÜRNBERG-MÖGELDORF
TELEFON: 0173 99 70 807, YOGAFORUM.SPORTCENTRUM-NBG.DE